



PAVO AL HORNO CON MOLE POBLANO

Preparación: 25 minutos
Cocinar/Hornear 1 hora • Porciones: 6

Mole Poblano

- 1/3 taza de pasas
- 2 1/2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 5 pimientos poblano medianos en cubitos
- 3 tomatillos medianos en cuartos
- 1/2 pimiento jalapeño pequeño (opcional como condimento)
- 5 dientes de ajo
- 1/2 taza de cebolla blanca, picada
- 2 cucharadas más 2 cucharaditas de aceite de canola o cártamo
- 3 cucharadas de manteca de maní sin endulzante
- 2 cucharaditas de cacao oscuro sin endulzante
- 1 cucharadita de sal

Pavo al Horno

- 1 pechuga de pavo deshuesada sin piel de 2 1/2 libras
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

1. Preparación de mole poblano En un recipiente pequeño, agregue las pasas y 2/3 de taza de agua hirviendo. Deje reposar durante 30 minutos; escurra las pasas y guarde el líquido.

2. Mientras tanto, en la sartén grande, tueste las semillas de sésamo, la pimienta de Jamaica y la canela a fuego medio durante 2 a 3 minutos o hasta que las semillas se vuelvan ligeramente marrones, revolviéndolas de tanto en tanto; páselas a un plato para que se enfríen.

3. En la misma sartén, cocine los pimientos poblano, los tomatillos, el pimiento jalapeño, si lo está utilizando, el ajo, y la cebolla en 2 cucharaditas de aceite durante 13 a 15 minutos o hasta que los vegetales se caramelicen levemente, revolviendo todo de tanto en tanto.

4. Pase la mezcla con los pimientos a una licuadora; agregue la manteca de maní, el cacao, la sal, las pasas, 1 1/2 cucharaditas de la mezcla de semillas de sésamo y las dos cucharadas de aceite restantes y licúe todo hasta obtener una mezcla homogénea. Si la mezcla queda demasiado espesa, agregue el líquido de las pasas que guardó de a un chorrito por vez y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Pase la mezcla de los pimientos a una cacerola para salsas y caliente a fuego medio hasta que esté a punto de hervir. Baje a fuego leve-medio y cocine durante 1 hora, revolviendo de tanto en tanto; manteniéndola caliente Alcanza para aproximadamente 1 1/2 tazas.

5. Mientras tanto, prepare el pavo al horno: Precaliente el horno a 450°. Rocíe el pavo con sal y pimienta de forma pareja. Coloque el pavo en la bandeja para horno; hornee durante 1 hora o hasta que la temperatura interna llegue a los 165°. Déjelo enfriar 15 minutos antes de cortarlo.

Valores nutricionales aproximados por porción:
533 Calorías, 22g grasa (5g saturada),
113mg colesterol, 725mg sodio,
32g carbohidratos, 17g fibra, 52g proteína